

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 644 Kcal. P.: 24 HC.: 26 L.: 47 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

4 737 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 30 G.: 9

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
SPAGHETTI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
MERLUZA REBOZADA
BREADED HAKE FISH
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
HELADO
ICE CREAM

5 637 Kcal. P.: 11 HC.: 37 L.: 49 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

6 540 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 9

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

7 744 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

10 670 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 5

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
HOME-MADE NOODLES WITH VEGETABLES
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO
FISH IN CORN FLOUR TEMPURA WITH POTATO
FRUTA
FRUIT

11 820 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 39 G.: 11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ MEDITERRÁNEO CON PASAS Y ZANAHORIA
MEDITERRANEAN RICE WITH RAISINS AND CARROTS
POLLO A LA FENICIA
PHOENICIAN CHICKEN
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

12

FESTIVO

13 649 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 10

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

14 618 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
TORTILLA ESPAÑOLA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

17 782 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

18 662 Kcal. P.: 26 HC.: 24 L.: 49 G.: 13

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

19 634 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 8

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
PIZZA MARGARITA
MARGARITA PIZZA
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

20 540 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 9

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

21 739 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
SCRAMBLED EGGS WITH BACON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

24 644 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 46 G.: 7

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA
FRUIT

25 549 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 27 G.: 6

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
CHICKEN COUS COUS WITH CHICKPEAS AND VEGETABLES
YOGUR
YOGHURT

26 606 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

27 747 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

28 750 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 35 G.: 10

ARROZ CON CALABAZA
RICE WITH PUMPKIN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
GELATINA
JELLY

31
NO LECTIVO

Aquí se cocina 100% con ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



SI HEMOS COMIDO:	PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	FRUTA

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.